

# 派遣留学生帰国報告書

\* 復学後の情報を入力してください

|         |           |    |   |
|---------|-----------|----|---|
| 記入日     | 2015/9/24 |    |   |
| 所属学部    | 教育学部      |    |   |
| 所属学科・専攻 | 養護教諭養成課程  | 学年 | 2 |

## 1. 留学先について

|          |  |   |                                     |
|----------|--|---|-------------------------------------|
| 留学先大学名   | タンペレ大学   |   |                                     |
| 留学先所属学部等 | 教育学部   |   |                                     |
| 留学期間     | 出発日 2014/8/7   | 入学日 2014/8/21   | 修了日 2015/5/15 帰国日 2015/5/30         |
| 住居       | <input type="checkbox"/> 大学の寮 <input checked="" type="checkbox"/> アパート等 <input type="checkbox"/> ホームステイ <input type="checkbox"/> その他 ( ) |   |                                     |
|          | 通学時間   | 15分   | <input type="checkbox"/> 大学の紹介・あっせん |
|          | 通学方法   | バス  |                                     |
|          | 部屋のタイプ   | <input checked="" type="checkbox"/> 個室 <input type="checkbox"/> ( )人部屋 <input checked="" type="checkbox"/> 共同スペース有 ( ) <input type="checkbox"/> 無 |                                     |
| 食事       | 自炊 70 %  | 学食 25 %   | 外食 5 % その他 ( ) *%で記入してください          |
| 保険       | 海外旅行保険(名称)   | AIU   |                                     |
|          | 大学指定の保険(名称)  | <input type="checkbox"/> 強制加入   |                                     |
|          | その他  |   |                                     |
| 渡航ルート    | ex.) 成田⇄シカゴ(飛行機)⇄ウィスコンシン(電)  |   |                                     |
|          | 成田   | ⇄   | ヘルシンキ(飛行機) ⇄ タンペレ(飛行機)              |

## 2. 留学にかかった費用について

|     |   |   |   |                                  |
|-----|---|---|---|----------------------------------|
| 総費用 | 1,520,000   | 円 | * おおよそでかまいません。                                    |                                  |
| 出処  |   |   |   |                                  |
| 自費  | <input checked="" type="checkbox"/> 貯金 100,000      | 円 | <input checked="" type="checkbox"/> アルバイト 300,000 | 円 <input type="checkbox"/> その他 円 |
| 援助  | <input checked="" type="checkbox"/> 両親 800,000      | 円 | <input type="checkbox"/> 家族・親戚                    | 円 <input type="checkbox"/> その他 円 |
| 奨学金 | <input type="checkbox"/> JASSO                      | 円 | <input type="checkbox"/> その他名称 ( )                | 円                                |
| その他 | <input checked="" type="checkbox"/> 千葉大学助成金 320,000 | 円 | <input type="checkbox"/> その他 ( )                  | 円                                |

### 2-1. 財政管理の方法

|     |  |  |                                   |                                    |
|-----|--|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| 渡航時 | <input checked="" type="checkbox"/> 現金 200,000 | 円  | <input type="checkbox"/> クレジットカード | 円 <input type="checkbox"/> その他 ( ) |
| 留学中 | <input type="checkbox"/> 海外送金                  | <input checked="" type="checkbox"/> キャッシング | <input type="checkbox"/> その他 ( )  |                                    |

2-2. 各費用の支払い方法 ex.)全額、クレジットカードで。

|           |            |
|-----------|------------|
| 大学に払った費用  | 全額クレジットカード |
| 住居にかかった費用 | 全額クレジットカード |
| その他       |            |

2-3. 内訳 \* 外貨と日本円に換算した金額を両方記入してください

| 費目           | 外貨金額 |      | 円貨金額    |   |
|--------------|------|------|---------|---|
|              | 通貨単位 |      |         |   |
| 渡航費(往復)      | e    | 731  | 102,400 | 円 |
| 海外旅行保険       | e    | 1560 | 217,610 | 円 |
| OSSMA        | e    | 140  | 19440   | 円 |
| 査証・在留許可証     | e    | 300  | 44900   | 円 |
| 住居           | e    | 2550 | 357,000 | 円 |
| 食費           | e    | 2150 | 300,000 | 円 |
| 通学に要する交通費    | e    | 300  | 42000   | 円 |
| 教科書、教材費      | e    | 24   | 3,360   | 円 |
| その他大学に支払った経費 | e    | 100  | 14,000  | 円 |
| 光熱費          | e    | 0    | 0       | 円 |
| その他 ( )      |      |      |         | 円 |

3. 学業面 \*必ず留学先の成績証明書と単位の互換認定が反映された千葉大学成績証明書を提出すること。

| 履修科目名 *全て。足りない場合には別紙に記入してください。                               | 種類 <sup>ex.正規、聴講</sup> | 単位数 | 単位認定の有無                               |                                       |
|--|------------------------|-----|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 Finnish Elementary Course 1                                | 正規                     | 3   | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無            |
| 2 Finnish Elementary Course 2                                | 正規                     | 3   | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無            |
| 3 Finnish Elementary Course 3                                | 正規                     | 3   | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無            |
| 4 Cultural Conversations                                     | 聴講                     | 1~3 | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 5 Basic Study in Education                                   | 聴講                     | 1   | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 6 Identity and Lifecourse                                    | 聴講                     | 5   | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 7 Finnish Early Childhood Education and Comprehensive School | 聴講                     | 5   | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 8 Quality in Education                                       | 聴講                     | 5   | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 9 Introduction to Academic English                           | 正規                     | 4   | <input checked="" type="checkbox"/> 有 | <input type="checkbox"/> 無            |
| 10 Finnish Social Welfare and Social Work                    | 聴講                     | 5   | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 11 Finnish Society and Culture                               | 聴講                     | 3   | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 12 History of Finland  | 聴講                     | 3   | <input type="checkbox"/> 有            | <input checked="" type="checkbox"/> 無 |
| 13   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |
| 14   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |
| 15   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |
| 16   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |
| 17   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |
| 18   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |
| 19   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |
| 20   |                        |     | <input type="checkbox"/> 有            | <input type="checkbox"/> 無            |

3-1. 授業科目の選択、登録方法

\*登録時期や千葉大学と異なる方法で登録する場合など具体的に説明してください。

千葉大学とほぼ一緒に、履修登録用のシステムにログインし登録する。教授にメールを送らなければならない場合もある。

3-2. 授業内容、方法に関して

授業方法は大きく分けて二つ、教室で行うものと自学するものがある。教室で行うものの中にも、ディスカッションがメインの授業とレクチャーがメインの授業がある。でディスカッションがメインのものに、Quality of Educationがあり、この授業では課題の論文や本を事前に読み、討論するという形である。レクチャー形式の授業は、言語系に多い。自学の授業は、テーマに沿ってグループでプレゼンテーションをするIdentity and Lifecourseやペアを決めて一定時間以上会話をしレポートで提出するCultural Conversationがある。

### 3-3. 語学力について

ほとんどついていられない、歯が立たない状況も珍しくなかった。特にディスカッションでは、考えが英語でまとまった時には次の話題に進んでしまっていることも多かった。また読むスピードも遅いのでスライドを読み切れないこともあった。

### 3-4. 図書館など学内施設について

自習スペースとして、図書館や学内の自習室が解放されている。24時間使えるとのことだが、深夜まで使ったことはないの定かではない。図書室は学生以外の一般市民も自由に使っている。コンピュータールームが多くあり、学生証を扉でスキャンすることによって入れる。プリンタなども自由に使えるが、千葉大同様一年で使える枚数は決まっている。

### 3-5. その他

4. 生活面 \* 気づいたこと、心掛けたことなどをご記入ください。書ききれない場合には別紙等に続けてください。

#### 4-1. 住居について

学校からバスで15分程度の学生アパートに住んだ。3人でシェアで、各自寝室があり、シャワーやキッチン、トイレがシェア。築28年だが割と綺麗。3棟に別れており、洗濯機は2台、サウナも2部屋ある。

#### 4-2. 食生活について

レストランがあまり無く、高い上に美味しくないなので、外食することは減多になかった。自炊で生活するが、食材があまり無いため、日本にいた頃のように料理はできない。魚介はほとんどない。あつてサーモン。市内のマーケットホールに行けば質のいい魚介が数種あるが、とても高い。みりんは買えないが、みりん風調味料が小瓶で買える。アジアマーケットに行けばインスタント食品や運が良ければ納豆が買えるがいずれもとても高い。スーパーには思った以上に食材が無い。

#### 4-3. インターネット環境、携帯電話について

インターネットは部屋には有線についており、ノートパソコンをルーター代わりにしてタブレットなどを使っていた。外出先ではWiFiサービスのあるカフェなどではそれを使った。大学のWiFiはかなり繋がりにくかった。携帯電話は外身を現地の日本人にお下がりしてもらい、プリペイドのSIMカードを使った。

#### 4-4. 服装について

ミニスカートなどはだらしがない人間に見えるため履かなかった。そもそも基本的に寒いので、露出は自然に抑えられる。防寒着は現地調達するのが良い。街の至る所にセカンドハンドショップがあるので、使える防寒着が安く買える。

#### 4-5. 健康管理について

たくさんのフィンランド人に冬期鬱になるからビタミンDのサプリを採れと言われて購入したが、特に効果は感じられなかった。特に健康管理について気をつけたものは無かった。胃の調子が悪くなることが多かった。

#### 4-6. 保険、OSSMAの利用 \*利用実績等をご記入ください

特に使用しなかった。

#### 4-7. 課外活動について

タンペレ大学のディベートクラブに参加した。大会に出場しているクラブなのでレベルは高かったが、他のメンバーがサポートしてくれたお陰で何とかついていくことが出来た。穿った見方をする癖がついた。

#### 4-8. 学外のコミュニティとの交流について

Kawaii Japaniという日本に興味のあるフィンランド人の集まるコミュニティに加わり、定期的にイベントに参加した。日本語がペラペラなフィンランド人も多かった。大抵は自由に喋っているだけだったが、節分など季節の行事も一緒に行った。フィンランド人学生と一番密に関わったのはこのコミュニティーだった。

#### 4-9. 日本から持参してよかったもの

安いキッチン用品が無いとフィンランド在住者に聞いていたので、安いものを一通り買って持っていった。安いものは確かに無かったし、予め持っていったお陰で自炊を早く始めることができた。化粧品もフィンランド語が読めずいちいち店員さんに聞かないと行けないと思い一通り買っていったがそれも正解だった。

#### 4-10. 日本から持参したが不要だったもの

折り紙などいわゆる日本の小物。使う機会がほとんど無かった。

#### 4-11. 現地での対人関係について気づいたこと(習慣の違い、マナーなど)

日本ほどマナーに厳しくないぶん、遠慮が通じない。断る＝欲していない、となるのでやりたいことがあるなら素直にどんどん言っていけないとできない。希望をしっかりと伝えることが大切だと感じた。

#### 4-12. 余暇の過ごし方

旅行 \* 複数回出かけた方はすべての日程、行き先、費用等をご記入ください。

国内では10月に二泊三日でロヴァニエミ、11月に一泊でポルヴォーに行った。ロヴァニエミへは電車で往復70eほど。知人の家に泊まったので宿泊費はかからなかった。ポルヴォーへは台湾人の留学生とバスで行き、ゲストハウスに一泊した。バスは往復20eほど、ゲストハウスは50eほどだった。国外では11月に留学生仲間とエストニアに船で行った。二泊した。交通費は往復で30ユーロ、泊まったホステルは8人部屋で一人20ユーロずつだった。12月下旬から1月上旬にかけて25日間、飛行機と電車でヨーロッパ8都市(アムステルダム、ザルツブルグ、ウィーン、ベネチア、ローマ、ミュンヘン、ベルリン、コペンハーゲン)を旅行した。電車は全てユーレイルパスを使い297ユーロ、最初と最後の飛行機は合わせて350ユーロ。宿泊費は計1140ユーロだった。3月にはロンドンへ4泊5日で行った。知人の家に泊まったので宿泊費はかからなかった。交通費は飛行機が190ユーロだった。最後に日本のゴールデンウィークに期間に10泊で母とイタリアに行った。宿泊費は470ユーロ、飛行機代は138ユーロだった。

その他

#### 5. 報告 \* 5-1~4は、年度末発行の留学報告書の原稿となります。

##### 5-2. 留学先大学について(150~200文字)

国立の総合大学。理系から文系まで9つの学科があり、敷地はとても広い。食堂も3つありジムもある。留学生の数が、学部生院生どちらも非常に多い。外国人の教授も多い。多学科の授業も聴講することが出来る。フィンランド国内でもとても人気の高い大学のため、フィンランド全土から学生が来ている。もちろん授業料は無料である。

##### 5-3. 留学中の様子(450~500文字)

終えてみるとあっという間だったが、留学中は長く感じた。授業で難しいディスカッションをしている期間などは本当に毎日がつらく学校に行きたくなかったし、特に冬の暗い期間は、一生春を迎えられないのではないと思うくらい長かった。一方で楽しいこともすごく多く、そんな時は時間があっという間に過ぎていった。特にフィンランド人家族と過ごす時間はとても貴重で本当に楽しかった。大学生の留学生はホームステイをしないため、ひよんなことから仲良くなった子どもがいる家族と過ごした時間は有意義な時間となった。独立記念日や私の誕生日、子どもたちの誕生日も一緒に祝わせてくれ、クリスマス期間に旅行に出かける私のためにプレクリスマスパーティーを開いてくれ、フィンランド料理を教えてもらいと、本当に家族の一員として扱ってくれた。彼ら家族はこの留学生活で手に入れたものの中で一番大きい。

学生生活は正直大変なことの方が多かったが、それ以外の時間、友達や子どもたちと過ごしたりオーロラなどの大自然に癒されたり旅行したりという時間は、私の価値観を柔軟にしてくれた。そして今振り返ると、つらい学生生活も含めて全ての時間が、成長を促してくれた。

#### 5-4. 留学希望者へのアドバイス(300~400文字)

人の助けを借りながら、自分のやりたいことを恐れずやるのが、留学生活の中では一番重要なことなのではないかと思う。留学を何度も出来る人はそう多くはないと思うが、その中で自分のやりたいことをやらないのはもったいない。私自身、もっとわがままに、やりたいことを口に出せば良かったと思う。そして留学中は、プライドを捨てて、まっさらの赤ちゃんになる勇気を持つと生きていきやすい。分からないことだらけで、自分の力ではどうしようもないこともたくさん出てくる。そんな時に人の力を借りることは決して悪いことではない。自分で分からないことが、特に現地人にとっては何てこと無い問題であることも多い。助けを求め、その分心から感謝する姿勢を持つと、留学生活が実り多いものになると思う。

#### 5-5. 留学を終えて \* 派遣留学プログラムについて、今後の目標、進路、自信がついた部分、不安に思うことなどなんでも。

留学を終えて実感するのは、遅くなったこと、多少のことで動じなくなったこと。家が突然停電したり、言葉の全く分からない街で迷子になったりといった毎日だったので、最終的には問題が起きてもひたすら淡々と対処するようになったし、問題解決への最短距離を踏めるようになった。一方で留学中、とても悔しい思いをすることも多かった。ディスカッション中、言いたいことがあっても英語能力が低いせいで上手く言葉にできなかつたり、専門知識の無いまま留学してしまったおかげで適切な情報をすぐに引き出せなかつたりすることも多かった。課題の論文を読むスピードが遅く徹夜で読むこともあった。なぜもっと英語を勉強して来なかったのかと自分に怒りを覚えた。今後の目標として、教育学部のクラスメイトと将来再会した時に、彼らとお互いの国の教育について楽しく話し合うというのが今後の目標になった。

お疲れ様でした

国際教育センター海外留学支援室 2015.2作成版